

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā								
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdienā, 22.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Pasta ar sieru	230	464	19.8614	21.9191	46.4689	0.0002	0	2.4596	1;3;7;9
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		729.49	28.489	26.595	91.311	0.	0.001	11.715	
<b>otrdienā, 23.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaiģu kāpostu zupa	250	115	2.455	6.5912	11.2162	0.001	0	4.1321	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņu plovš	300	360	8.31	7.05	65.553	0.0015	0	4.8795	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		831.22	23.61	25.576	124.239	0.003	0.	14.687	
<b>trešdienā, 24.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10.1056	8.8353	26.7436	0.0011	0	6.0954	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		784.986	25.968	26.837	106.873	0.002	0.01	16.077	
<b>ceturtdienā, 25.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	250	129	3.8708	6.5756	13.1835	0.001	0	3.5481	1;3;9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Dārzeņu lečo	100	70	1.7184	2.3384	10.3754	0.0004	0.0015	3.7525	
Vārtīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		808.493	25.427	25.946	116.399	0.002	0.002	16.129	
<b>piektdienā, 26.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Kāpostu kotlete	100	227	5.9402	11.255	24.7798	0.0008	0	3.6621	1;11;3;7
Vārtīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		807.863	20.849	28.256	113.433	0.001	0.005	17.988	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā								
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdienā, 1.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Pasta ar sieru	250	504	21.5885	23.8251	50.5096	0.0002	0	2.6735	1;3;7;9
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		821.621	31.936	28.781	105.392	0.	0.001	13.028	
<b>otrdienā, 2.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaiģu kāpostu zupa	250	115	2.455	6.5912	11.2162	0.001	0	4.1321	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Dārzeņu plovš	300	360	8.31	7.05	65.553	0.0015	0	4.8795	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		920.048	25.875	28.875	136.165	0.003	0.	16.262	
<b>trešdienā, 3.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10.1056	8.8353	26.7436	0.0011	0	6.0954	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		913.936	30.221	27.683	131.696	0.002	0.01	18.907	
<b>ceturtdienā, 4.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	250	129	3.8708	6.5756	13.1835	0.001	0	3.5481	1;3;9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Dārzeņu lečo	100	70	1.7184	2.3384	10.3754	0.0004	0.0015	3.7525	
Vārtīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		909.	28.153	27.704	134.279	0.002	0.003	17.845	
<b>piektdienā, 5.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu kotlete	100	227	5.9402	11.255	24.7798	0.0008	0	3.6621	1;11;3;7
Vārtīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		869.723	22.699	29.536	123.608	0.001	0.005	19.088	